



Nagarjuna Barcelona

Centro de Estudios de Budismo Tibetano

TUSHITA Centro de meditación



<p>Nagarjuna Barcelona C / Pere IV, 201, Local-4 08018 BCN Metro: L4 (Poble Nou), Bus: 7, 40, 42, B20, B25 Tram T4 Pere IV, Tren R1 Clot-Aragó Tel./ Fax 93 457 07 88 www.nagarjunabcn.org e-mail: info@nagarjunabcn.org</p>	<p>TUSHITA, Centro de Meditación Tel.: 686167322 www.tushita.es E-mail: oficina@tushita.es</p>
---	--

Cursos adicionales para estos meses

- Lunes de octubre y noviembre. Educación Consciente, Estilo de Vida y Bienestar.
- 22-23 Oct Mindfulness para principiantes. Curso inicial. Más info para inscribirse en www.nagarjunabcn.org con Mónica Santágata.
- 29-30 Oct. Iniciación a la Atención Plena (Mindfulness) y Calma Mental con V. Zopa.
- 26-27 Nov. Iniciación a la Atención Plena (Mindfulness) y Calma Mental con V. Zopa

Prácticas budistas	Octubre	Noviembre	Diciembre
Grupo de estudios y reflexión del Programa Básico Nueva edición 17h	15	12	10
Prácticas de Integración <i>Lunes a las 20h</i>	3-10-17-24-31	7-14-21-28	5-12-19
Días tsog Lama Chöpa	5-20	3-18	3-18



Afiliados a **FPMT** (Fundación para la preservación de la tradición Mahayana)

Meditaciones	Cursos y Retiros de Meditación (Samatha y Vipasana) Donación para estas actividades 10 eur /mes			
	Prácticas de Meditación. Donación 3 eur/sesión	Octubre	Noviembre	Diciembre
	Lunes Meditación 20-21h	3-10-17-24-31	7-14-21-28	5-12-19
	Martes Meditación 11:30-12:30h, 16:30-18:15h, 20-21h	4-11-18-25	8-15-22-29	13-20
	Miércoles. Meditación 17-18h Shiné 20-21h	5-19-26	2-9-16-23-30	7-14--21
	Jueves Meditación 11:30-12:30h Cultivo de la Compasión 18-19h,	6-13-20-27	3-10-17-24	15-22
	Viernes Taller bienestar emocional cuencos 17:00h	7-14-21-28	4-11-18-25	2-9-16
	Espacio de Reflexión: Aprender a Vivir y morir			
	Jueves 19-20h	6-13-20-27	3-10-17-24	15-22
	Meditación Mindfulness Atencio Plena			
Miércoles 10:30h-12h	5-19-26	2-9-16-23-30	7-14--21	
Taller Bienestar emocional con cuencos				
Viernes 17-18h	7-14-21-28	4-11-18-25	2-9-16	
Cursos	Cursos Principiantes. Donación 10 eur/sesión			
	Meditación Budista Lunes 11-12h 20-21h Introducción Meditación Lunes 18:30-19:30	3-10-17-24-31	7-14-21-28	5-12-19
	Introducción Meditación Jueves 10:30-11:30h	6-13-20-27	3-10-17-24	15-22
	Vivir el Camino. Donación 40 eur/mes En enero nueva edición jueves			
	Jueves 18:30-20:30h	6-13-20-27	3-10-17-24	15-22
	Descubre Budismo. Donación 60 eur/mes. En enero nueva edición miércoles			
	Martes 18:30-21h	4-11-18-25	8-15-22-29	13-20
	Miércoles 18:30-21h .	5-19-26	2-9-16-23-30	7-14--21
	MAESTROS. Donación 50 eur/fin semana			
	Ven Geshe Jamphel			
Lam Rim Chemo Vol III	8-9	19-20		
Lam Rim Mediano LamaTsongKhapa	15-16	12-13	10-11	
Ven Geshe Rinchen				
Carta a un amigo de Nagarjuna	1-2	5-6	3-4	